Perché oggi mi vedo COSÌ BRUTTA?

UN GIORNO SIAMO BELLE, UN ALTRO NO. MA NON È SOLO UN PROBLEMA PSICOLOGICO. NEL CERVELLO ESISTONO DUE "CENTRALINE", CHE A VOLTE MANDANO IN TILT LA PERCEZIONE DI SÉ. **di Grazia Pallagrosi**

Lo facciamo tutti i giorni, in un gesto automatico di cui non ci accorgiamo nemmeno più: ci guardiamo allo specchio e controlliamo com'è il nostro aspetto. Abbiamo molta fiducia nell'oggettività e nella veridicità di quell'immagine, la giudichiamo, soppesando pregi e difetti. E la qualità della nostra "apparenza" riflessa è determinante nel rapporto che abbiamo con noi stessi e con gli altri. Ma siamo sicure che sia quello il nostro corpo? Lo specchio può ingannare? Il dubbio è lecito se pensiamo a quanto è lunatica l'autostima: al di dà dell'opinione che abbiamo della nostra forma fisica, della nostra presunta bellezza, ci sono giorni in cui ci giudichiamo orribili e altri in cui ci sentiamo delle star. In inverno, per esempio, "non vediamo" la cellulite che in primavera diventa un orrendo difetto; mentre in estate, superati gli iniziali imbarazzi della nudità, dopo una settimana ci sentiamo più magre e toniche, anche se abbiamo ancora la stessa taglia. Possibile che sia solo

una questione di umore? Possibile che un'altalena legata all'emotività cambi anche fisicamente il colore della vita? Una recente scoperta scientifica dimostra che c'è molto di più. «Fino a ieri sapevamo che esiste un meccanismo cerebrale per il riconoscimento dell'aspetto del viso ma non del corpo, il quale viene "identificato" dal cervello per il suo movimento nello spazio», spiega lo psicologo Cosimo Urgesi, ricercatore dell'Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico E. Medea (il Polo regionale del Friuli Venezia Giulia), che – assieme al professor Salvatore Aglioti, ordinario di neuropsicologia del linguaggio all'Università La Sapienza di Roma – ha guidato l'importante ricerca chc è stata poi pubblicata sulla rivista *Nature Neuroscience*. «Il nostro studio ha dimostrato che esiste una specifica area deputata al riconoscimento della forma corporea: una zona situata nella corteccia visiva (la Extrastriate Body Area), che è diversa da quella che elabora i dati relativi alla gestualità del corpo, cioè la corteccia premotoria ventrale. Tutto questo ha una conseguenza significativa: vuol dire che il cervello può dissociare forma e azione. Per dirla in parole più semplici: possiamo vederci diversi da come realmente siamo». Vi sembra poco?

L'inganno del peso

Per provare questa teoria, i due ricercatori hanno utilizzato la stimolazione magnetica transcranica ripetitiva: una tecnica che induce una temporanea alterazione nelle zone cerebrali stimolate. «Un risultato straordinario: provocando una modificazione virtuale nell'area deputata al riconoscimento della forma corporea, la persona si vede più magra o più grassa di quello che è. Questa scoperta può gettare una luce nuova anche su vere e proprie malattie. L'anoressia e la bulimia, per esempio, potrebbero nascere anche da un'anomalia di questo genere e avere quindi una componente neurologica, finora sottovalutata. Ma il meccanismo riguarda anche, e soprattutto, gli individui sani. Recentemente, una ricerca inglese ha valutato il giudizio estetico su di sé (una valutazione complessiva non limitata al peso), espresso da un gruppo di anoressiche e da uno di ragazze sane. Be', quello delle anoressiche è risultato più oggettivo, cioè più simile al giudizio espresso dagli altri, mentre le sane tendevano ad abbellire o a imbruttire la loro immagine effettiva». Può quindi esistere un motivo neurologico all'origine di tutte le situazioni in cui non ci piacciamo, perché abbiamo un'alterata visione di noi stessi. «Anche senza arrivare ai casi limite in cui un soggetto denutrito si vede grasso», conclude Cosimo Urgesi, «chiunque può sviluppare un'insoddisfazione rispetto al proprio aspetto fisico che non ha solo cause psicologiche – l'influenza dei modelli diffusi dal fashion system, i paradigmi androgini di una femminilità troppo scarnificata –, ma può dipendere anche dagli inganni del cervello».

Neuroni e autostima

Così, chiarito come si forma l'immagine che abbiamo della nostra silhouette, possiamo meglio comprendere il comportamento di chi si vota a diete massacranti entrando, già in primavera, nell'ossessione del "corpo da spiaggia". Sospesa tra normalità e patologia, questa condizione sfocia sempre più spesso nella cosiddetta dismorfofobia – il famoso Body Dismorfic Disorder –, una sindrome da bruttezza immaginaria che porta a vergognarsi di difetti corporei assolutamente insignificanti: fianchi un po' in carne considerati enormi seni più che normali vissuti come inesistenti... Non esiste una stima ufficiale, ma sembra che in Italia ne soffrano da uno a tre milioni di persone. Perché il cervello ci inganna in questo modo? «Perché il rapporto che abbiamo con noi stessi è ambivalente e, grazie al collante che annoda neuroni ed emozioni, anche chi non ha problemi di Body Dismorfic Disorder oscilla tra momenti in cui vive il proprio corpo come amico e altri in cui lo sente causa di frustrazione», spiega lo psicologo Emanuel Mian, autore del libro *Specchi* (Phasar editore) e ideatore del Body Image Revealer, un metodo che consente di proiettare in maniera estremamente realistica l'immagine fisica che una persona ha di se

ATTRIBUIRSI DIFETTI CHE NON ESISTONO È UNA SINDROME: NE SOFFRONO, IN ITALIA, IN TRE MILIONI

stessa, mostrando il gap che la separa da quella reale (www.immaginecorporea.com). «Generalmente si criminalizza la cosiddetta "espansione corporea": un'elaborazione mentale per cui ci vediamo addosso chili che invece non ci sono. È una distorsione molto diffusa: dai dati raccolti risulta che le italiane, in media, hanno un "io ideale" che è il nove per cento più magro di quello reale». Come si arriva a indossare questa lente deformante? Una delle cause è sicuramente il bombardamento d'immagini tipico di quest'epoca dominata dalla comunicazione visiva. «Quello che vediamo quotidianamente condiziona la nostra attività cerebrale», spiega ancora Cosimo Urgesi. «L'esposizione ripetuta a certi modelli visivi – penso alle indossatrici filiformi, alle attrici cinquantenni che sembrano trentenni – cambia la nostra percezione della forma corporea e, di conseguenza, anche il giudizio sul nostro fisico e su quello altrui. E non si può più parlare di un'influenza puramente psicologica, perché c'è anche una base percettiva: avendo continuamente sotto gli occhi persone magre, sviluppiamo un senso delle proporzioni molto diverso da chi vive in una società che accetta anche gli individui più rotondi».

Se crolla la fiducia

Un'autopercezione fisica così distorta non mina soltanto la sicurezza in se stessi, può contaminare seriamente anche la vita emotiva e relazionale. Se infatti uno dei fondamenti del carattere è la stima di sé, l'aspetto fisico è il fattore che per primo la condiziona. «Più ci piace il nostro corpo, maggiore è la fiducia che abbiamo nelle nostre qualità complessive, non solo in quelle fisiche», dice Emanuel Mian. «È per questo che chi soffre della sindrome del brutto anatroccolo può sviluppare anche delle incertezze rispetto a problemi che apparentemente non c'entrano affatto, come le capacità di successo professionale. Questa persona diventa molto fragile: se da un lato può essere influenzata, e soprattutto ferita, dai commenti esterni, dall'altro cerca continuamente di ottenere l'ammirazione degli altri. Le statistiche ci danno una conferma del fenomeno: su dieci persone che si sottopongono a un intervento di chirurgia plastica, quattro ne faranno a breve un altro. E non è una prerogativa soltanto femminile: ormai, ogni cinque donne che non sono contente del proprio aspetto estetico e vogliono modificarlo, ci sono quattro uomini che si comportano nello stesso modo».

Riconquistare lo specchio

Cosa fare, allora, per guardarsi con obiettività e sfuggire ai condizionamenti della propria immagine distorta? «È semplice, bisogna reimparare a usare lo specchio», risponde Emanuel Mian. «Invece di concentrarsi sui particolari, puntando lo zoom della mente su difetti che inevitabilmente vengono ingranditi a dismisura, ci si deve sforzare di osservare il corpo nella sua totalità. Molte ragazze si mettono davanti allo specchio di schiena e fanno le contorsioni per vedere quanto è grosso il loro sedere: ok, va bene, ma quella non deve essere la prima immagine in cui vedersi riflesse!
Noi consigliamo di eseguire esercizi che aiutino a riportare lo schema corporeo nei ranghi: iniziare la giornata guardando quello che ci piace di noi (invece che registrare quanto siamo orrendi appena alzati dal letto...) e cercare di valorizzare le nostre qualità fisiche (per esempio, il taglio degli occhi, le mani affusolate, i capelli folti e lucenti...). Alleati formidabili in questa operazione di autostima sono poi il make-up e il vestito giusto. Molto importante è anche vivere il corpo in mezzo agli altri: più ci isoliamo, più diventiamo sensibili al giudizio esterno. Infine, proviamo a osservarci mentre guardiamo le persone che ci piacciono. Durante un test su alcune pazienti con problemi d'immagine corporea abbiamo notato che, in palestra, queste facevano continui confronti tra il loro fisico e quello della ragazza considerata più bella. Ma il metodo non era paritario: la bellissima veniva guardata nell'insieme, mentre loro si vivisezionavano in un'infinità di dettagli. A volte, basta smettere di usare due metri e due misure: e scoprire che anche noi non siamo niente male».

PER RIPORTARE LO SCHEMA CORPOREO NEI RANGHI BASTA RIVALUTARE QUELLO CHE CI PIACE DI NOI